Le plan de menus : mode d'emploi

Le plan de menus se construit en deux temps : dans un premier temps, il s'agit de mettre en scène les catégories d'aliments sur lesquels est bâtie la diversité nutritionnelle, puis dans un deuxième temps de nommer l'aliment lui-même avec éventuellement des précisions sur les modes de préparation. Prête pour découvrir comment construire un plan de menus ? Pour cela, munissez-vous de 6 crayons de couleur.

Avec le crayon bleu, placez le produit laitier (1 par repas) en prenant soin de ne pas mettre exclusivement des fromages à 45 % de matières grasses. Afin d'équilibrer nos apports en matières grasses quotidiens, mettez-en un par jour et complétez avec des produits laitiers frais.

Avec le crayon vert clair, placez les crudités : 1 par repas pour répondre aux règles de l'équilibre alimentaire qu'il s'agisse d'un légume ou d'un fruit…

Avec le crayon vert foncé, placez un légume cuit par jour à l'un des repas principaux, voire un deuxième pour arriver aux 5 fruits et légumes conseillés par jour.

Avec le crayon marron, placez le féculent conseillé par jour à l'autre repas.

Avec le crayon rouge, placez la viande ou l'œuf ou le poisson une seule fois par jour, quantité suffisante pour nous les femmes, nos chers et tendres ainsi que nos grands ados pouvant en manger une deuxième fois dans la journée.

Avec le crayon jaune, placez les matières grasses (assaisonnement et cuisson) en vous limitant à au plus 2 par repas.

Les repas proposés comportent en moyenne 3 à 4 composantes. Vous pouvez y adjoindre une supplémentaire selon votre appétit.